



Beslenme ve Yaşam Tarzınızın Şeker Hastalığı ile İlişkili Olduğunu Biliyor Musunuz?

14 Kasım Dünya Diyabet Günü. Uluslararası Diyabet Federasyonu verilerine göre günümüzde 415 milyon yetişkin diyabetliken 2040 yılında bu sayının 640 milyon olması bekleniyor. Gıda, beslenme ve sağlık konularında geliştirdiği projelerle toplum sağlığının geleceği için çalışan Sabri Ülker Vakfı, 14 Kasım Dünya Diyabet Günü vesilesiyle beslenme ve yaşam tarzımızın şeker hastalığıyla olan ilişkisine dikkat çekiyor.

Şeker Hastalığından Korunmak için Dikkat Etmemiz Gerekenler

- Öğünlerinizde dengeli bir tabak ile farklı besin gruplarından tüketmeye özen göstermelisiniz. Dengeli beslenme tabağını 4'e bölecek olursak, 1. bölümü et, balık, tavuk, yumurta, 2. bölümü süt ve süt ürünleri, 3. bölümü tam tahıllar, ekmek, pirinç, bulgur veya makarna, 4. bölümü sebze ve meyveler oluşturmaldır.
- İdeal ağırlığınızı korumaya özen göstermelisiniz. Fazla kilolu bireylerin vücut ağırlığında sağlanan %7-10 kayıp ile Tip 2 diyabete yakalanma riski yarı yarıya azalmaktadır.
- Fiziksel aktivitenizi arttırmalı ve düzenli egzersiz yapmayı yaşam tarzı haline getirmelisiniz.
- Su ve sıvı tüketiminize özen göstermelisiniz. Günde en az 6-8 bardak su içmelisiniz.
- Tuz tüketiminize dikkat etmeli ve şekerli yiyeceklerin tüketim miktar ve sıklığını dengelemelisiniz.
- Tam tahıllar gibi posa-lif içeriği yüksek besinleri daha sık tercih etmelisiniz. Posa içeriği yüksek besinler mideyi daha yavaş terk eder ve kan şekerinin daha yavaş yükselmesini sağlar.
- Omega-3 yağ asitleri kaynağı olan balık ve deniz ürünlerini haftada en az 2 gün tercih edebilirsiniz.

Diyabet, kan şekerini düzenleyen insülin hormonunun üretilmemesi veya hücrelerdeki etkinliğinin azalmasına bağlı olarak ortaya çıkan ve artmış kan şekeri düzeyleri ile tespit edilen kronik bir hastalıktır. En yaygın görülen diyabet türleri Tip 1, Tip 2 Diyabet ve gebelikte ortaya çıkan gestasyonel diyabettir.

Tip 1 Diyabet, genellikle çocukluk çağında, nedeni bilinmeyen durumlar veya otoimmün hastalıklar veya enfeksiyonlar sonucu pankreasın yeterli insülin üretilmemesine bağlı olarak ortaya çıkan diyabet türüdür.

Tip 2 Diyabet, tüm diyabet vakalarının %90'ından sorumludur. Tip 2 diyabette, Tip 1'den farklı olarak pankreastan insülin salınımı gerçekleşmekte ancak insülinin karaciğer, kas ve adipoz dokudaki etkinliği azalmaktadır. Tip 2 diyabet, genetik yatkınlığın yanı sıra şişmanlık, hareketsizlik gibi yaşam tarzı etmenlerine bağlı olarak da ortaya çıkabilmektedir.

Gestasyonel Diyabet, ilk kez gebelik döneminde ortaya çıkan, genellikle beslenme tedavisi ve yaşam tarzı değişikliği ile kontrol altına alınabilen, gerekli durumlarda insülin tedavisinin uygulandığı diyabet türüdür.

Şeker hastalığı, günümüzde önemli bir toplum sağlığı sorunu haline gelmiştir. Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre, her 11 kişiden 1'i şeker hastasıdır ve şeker hastalığı nedeniyle her yıl 1.5 milyon kişi hayatını kaybetmektedir. Türkiye Diyabet, Hipertansiyon, Obezite ve Endokrinolojik Hastalıklar Prevalans Çalışması II'ye (TURDEP-II) göre, ülkemizde her 100 yetişkinden 14'ü şeker hastasıdır ve ülkemizde şeker hastası olan bireylerin sıklığı ne yazık ki dünyada şeker hastalığı görülme sıklığının da üzerindedir.

Tip 1 diyabet yaşam tarzından bağımsız olarak gelişebilirken, Tip 2 ve gestasyonel diyabet gelişme riski yaşam tarzı ile bir o kadar ilişkilidir. Tütün kullanımı, dengeli beslenmemek, yetersiz beslenme ve fiziksel aktivite, artmış vücut ağırlığı, şişmanlık ve

14 KASIM DÜNYA DİYABET GÜNÜ

Diyabetin Farkında Mısınız?

- Dünyada her 11 yetişkinden 1'i diyabetli
- Türkiye'de her 100 yetişkinden 14'ü diyabetli

Diyabetten korunmak için

Aktif yaşa



İdeal ağırlığını koru



Dengeli beslen



SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI

Daha fazla bilgi için
sabriulkerfoundation.org

stres en önemli etmenler arasında sayılabilir. Genetik yatkınlık dışında şeker hastalığı riskini arttıran etmenlerin temel olarak beslenme ve yaşam tarzı ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Harvard Halk Sağlığı Okulu'nun, Amerika Birleşik Devlet'lerinde yaşayan 200.000 kişi üzerinde yürüttüğü araştırma, beslenme ve şeker hastalığı riski arasındaki olası ilişki konusunda önemli sonuçlar sunuyor.

Araştırmanın sonuçlarına göre, besin tüketiminde bitkisel kaynaklı besinleri sıklıkla tercih eden bireylerde, etme-

yenlere kıyasla, Tip 2 diyabet gelişme riskinin %20 daha düşük bulunmuştur. Yeterli ve dengeli beslenirken hayvansal kaynaklı besinler sınırlandırıldığında, bitkisel kaynaklı besin tüketiminin ki özellikle sebze ve meyvelerin, şeker hastalığı riskini azaltabileceği bildirilmiştir. Sebze-meyve, kurubaklagil, yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem, yer fıstığı vb.) ve tam tahılları yeterli ve dengeli tüketen bireylerde ise riskin %34 daha düşük olduğu bildirilmiştir. Yetersiz ve dengesiz beslenen bireylerde diyabet görülme sıklığının, dengeli beslenenlere göre %16 yüksek olduğu belirtilmiştir.

Sabri Ülker Vakfı hakkında

Türk gıda sektörünün duayeni Sabri Ülker anısına kurulmuş olan ve misyonunu Sabri Ülker'in hayat felsefesinden derleyen Vakıf, toplumu beslenme ve sağlık alanlarında bilimsel ve güvenilir bilgi ile aydınlatmak üzere faaliyetlerini sürdürüyor. Avrupa Beslenme Vakıfları İletişim Platformu'nun Türkiye'den tek üyesi olan Vakıf, 2009 yılından bu yana topluma sağlıklı yaşam ve beslenme konularında güvenilir bilimsel bilgiyi ulaştırmakta ve dünya genelinde referans kabul edilen kurumlar ile işbirliği içinde Türkiye'nin referans kurumu olma hedefiyle yoluna devam etmektedir. Çalışmaları, alanında uzman bilim insanlarının yer aldığı bağımsız bir Bilim Kurulu tarafından yürütülen Sabri Ülker Vakfı bilimsel ve kar amacı gütmeyen bir kurumdur.

